



TEST DE MOLESTIAS GASTROINTESTINALES



TEST DE MOLESTIAS GASTROINTESTINALES

Marca con una X los síntomas

	SÍ	NO
1 <i>Tienes hinchazón abdominal 2-3 horas después de comer</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 <i>Tienes hinchazón abdominal inmediatamente después de comer</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 <i>Distensión abdominal o gases</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 <i>Diarreas recurrentes</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 <i>Estreñimiento</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



TEST DE MOLESTIAS GASTROINTESTINALES

Marca con una X los síntomas

	SÍ	NO
6 <i>Sensibilidad a los siguientes alimentos:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 <i>Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 <i>Lácteos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 <i>Cebolla, ajo, manzana, piña, granos, azúcar (miel, blanca, morena, etc)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 <i>Cerdo</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



TEST DE MOLESTIAS GASTROINTESTINALES

Marca con una X los síntomas

SÍ NO

11 *Distensión abdominal*

12 *Ansiedad o depresión*

13 *Falta de energía*

14 *Insomnio o dificultad para conciliar el sueño*

15 *Líbido bajo*



RESULTADOS

¿Cuántas casillas de síntomas marcaste?

1-5

Si marcaste hasta 5 síntomas, puedes tener permeabilidad intestinal, disbiosis intestinal y cierta intolerancia a alimentos, un grado moderado de inflamación

5-10

Tienes un grado de inflamación alto, mal absorción de nutrientes, posible crecimiento de hongos, parásitos y bacterias que generan que tu intestino siga inflamándose

+ 10

Se recomienda un estudio de microbiota, existe un estado de inflamación severa, posible sobrecrecimiento bacteriano (SIBO, a parte de todo lo anteriormente mencionado



¡ YA LLEGASTE LEJOS!

El camino hacia mejorar tu vida, es a través del cambio de tus hábitos alimenticios

Estos síntomas tienen un tratamiento, que inicia con tu decisión de mejorar tu nutrición

Si te sentiste identificado con estos síntomas, te espero en mi consulta para poder ayudarte a revertirlos y tratarlos

Después de todo, recuerda que toda enfermedad inicia en tu intestino

¡ Es momento de tratarlo!



@camilavela.nutricionista





TEST DE MOLESTIAS GASTROINTESTINALES

